



1月

給食だより



ひたちなか市立学校給食センター

1月の目標
給食に感謝しよう
丈夫な体をつくろう

皆さんはどんな正月を過ごしましたか。正月は、おせち料理や雑煮などのおいしい行事食がたくさんあります。食べ過ぎてしまったり、生活リズムが乱れてしまったりした人もいるかもしれません。まだまだ寒い日が続き、布団からなかなか出られなくなる季節ですが、早寝早起きを心がけ、生活リズムを整えましょう。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今

日本の学校給食の始まりは、明治22年までさかのぼります。山形県鶴岡町（現在の鶴岡市）にある大督寺というお寺に開校された私立忠愛小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために、食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食が広がっていききましたが、戦争の影響で中断されてしまいました。

戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、アメリカのLARA（アジア救援公認団体）からの援助物資で学校給食が再開されることになりました。そして、昭和21年12月24日に給食用物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」とすることが定められました。昭和25年度からは冬休みと重ならない1月24日~30日の1週間を「全国学校給食週間」とし、学校給食の意義や役割について理解や関心を高めることなどを目的に、毎年、全国でさまざまな行事が行われます。



昔の給食を覚えてみよう！



昭和22年ごろ



トマトシチュー・ミルク

LARA 物資の脱脂粉乳や缶詰を使って給食が作られました。ミルクは、牛乳から脂肪分を取り除いて乾燥させた「脱脂粉乳」をお湯で溶いたもので、独特な風味があり苦手な子どもが多かったようです。

昭和25年ごろ



コッペパン・ミルク・カレーシチュー

アメリカから寄贈された小麦粉を使った、パン・ミルク・おかずの「完全給食」が始まりました。おかずには、当時は安価だったクジラ肉やちくわがよく使われていました。

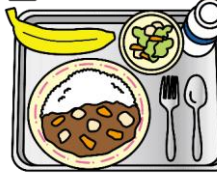
昭和40年ごろ



ソフトめん五目あんかけ・牛乳・甘酢あえ・みかん

パン以外の主食として、昭和38年ごろからソフトめん（ソフトスパゲッティ式めん）が導入されました。牛乳は、昭和33年から一部地域で供給され、昭和39年に本格的な供給が始まりました。

昭和51年ごろ



カレーライス・牛乳・サラダ・バナナ

昭和51年に米飯（ご飯）が正式に導入されました。当時は、ご飯を炊く設備がない所が多く、おかずを作る釜で、ご飯とおかずの両方を調理するため、回数は多くありませんでした。

今の給食は？



ご飯を中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、給食は、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」としての「食育」の役割も担っています。



丈夫な体をつくるためには、食事・運動・睡眠が大切です！

丈夫な体をつくるためには栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動を心がけることが大切です。毎日の基本的な生活が、体の抵抗力を高め、風邪を予防する第一歩になります。規則正しい生活ができていくか振り返ってみましょう。



栄養バランスのよい食事



十分な睡眠



適度な運動

<1月の給食>

今月も、特色のある献立や料理を取り入れています。

全国学校給食週間にちなんだ献立・料理

- 手作りのルーを使用するカレー（昔のカレー）28日
- 給食が始まった頃の献立（ごはん、牛乳、鮭の塩焼き、即席漬け、すいとん汁）24日
※当時は塩むすび、焼き魚、漬け物などが提供されていました。
- 揚げパンの歴史を伝える料理（揚げパン）13日



日本の伝統的な食文化を伝える献立

- 正月の行事食（煮合、雑煮）7日



地域の特産品、郷土料理を伝える料理

- ひたちなか市の特産品である干し芋を使った料理（干し芋と昆布の煮物）26日
- 地域の郷土料理（パイタ焼き）26日



児童生徒が考案した料理

- 令和3年度つくろう料理コンテストの最優秀賞受賞献立から（乾物たっぷり混ぜご飯）31日

★つくろう料理コンテストは、「休日の朝に家族と一緒に食べたい献立『Myホリデー朝食メニュー』」をテーマとした県主催の食育推進事業です。今年度、長堀小学校6年 植田史也さん、勝田第一中学校2年 袖山亜彩美さんの作品がそれぞれ小学校の部、中学校の部の最優秀賞に輝きました。1月は、植田さん考案の料理「乾物たっぷり混ぜご飯」が給食に登場します。

高野豆腐、切り干し大根、切りこんぶなど乾物がたっぷり入ったメニューです♪

